

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.
- ❖ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.
- ❖ مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)
- ❖ مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.
- ❖ با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)
- ❖ از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید.
- ❖ در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- ❖ جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.
- ❖ سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید.
- ❖ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- ❖ سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- ❖ خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه‌های نازک یخ یا آبنبات، خشکی دهان برطرف می‌شود.
- ❖ داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید.

- ❖ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
 - ❖ داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
 - ❖ مراقب سرگیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس، درد قفسه سینه و تاری دید
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی